



HJEMMETRENING UNDER COVID-19

I en vanskelig tid blir det ekstra vanskelig å holde på rutiner. Men all forskning og sunn fornuft viser at å jobbe, studere og trene til faste tider er svært sunt for den mentale helsen i en ellers tøff hverdag.

Her følger derfor et treningsprogram for alle i klubben for å holde formen vedlike og være klar når vi en gang sammen ses på Grini Mølle igjen, forhåpentligvis ikke i altfor fjern fremtid. Det er lagt opp til tre treningsdager i uken: 1 på egenhånd fra dette dokumentet, 1 innspilt økt med Kim og én interaktiv fellesøkt så vi får sett hverandre.



Stretchingprogram

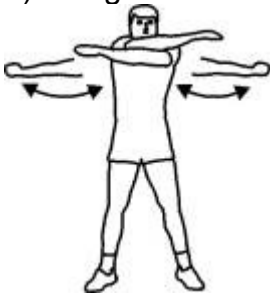
Vi håper at alle kan holde ben/hoftestyrke og ikke minst mykhet ved like gjennom å følge det daglige programmet i appen 30 Split som man finner i AppStore og GooglePlay. Dette er daglige tøyeprogram på 20 minutter med gradvis progresjon mot å bli mykere. Programmet blir også en integrert del av våre økter. Dette er en gratis app mot reklame.

ØKT 1

Tilpasset liten plass hjemme. OBS: Krever at dere sender inn bilder/film til Kim for oppfølging.

Oppvarming

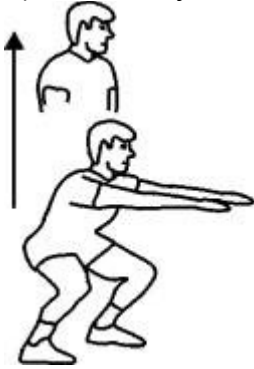
- 1) Svinge armene inn og ut 30 ganger



- 2) Rulle skuldrene fremover 30 ganger



3) 30 knebøy



4) Jogge på stedet med 100 spark bak



5) Tøye hamstring, gynge 30 ganger i midten, 30 ganger høyre og 30 venstre



6) Tøye lysken stående med bøyde knær, albue dytter knærne ut, 60 dytt



7) Yatui / «head-to-toe» stretching, 100 gyng på hver side



Teknikker

1) Mabu 1 minutt med 30 knyttneveslag – se deg selv så du ser at rumpa er under knærne



Horizontal Punch

2) Gongbu 1 minutt på hver side med 30 flathånd slag



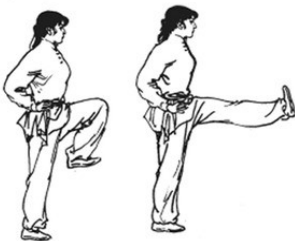
3) Pubu 1 minutt på hver side



4) Zhengtitui (spark med knærne på sparkefot og standfot helt strake), 30 på hver side



5) Dengtui (dyttespark med hælen), 10 på hver side



6) Tantui Chongquan (tåspark med slag fra motsatt hånd), 20 på hver side



7) Xubu 5 sekunder på hver side x 10



8) Xiebu, 1 minutt på hver side



Taolu

Gå inn på <https://wushunorway.com/om-oss/syllabus.html> og finn Taolu tilhørende ditt nivå. Forsøk å repetere det du kan, og gjerne forsøk å lære noe nytt ut fra det du ser på filmen. Tips: Du finner alle disse videoene på vår YouTube-kanal også, se lenke nedenfor i ØKT 2.

**noen utøvere kommer i disse dager til å få egne Taolu de skal øve på, som ikke er i listen over pensum.*



Film deg selv og se om du finner noe du vil gjøre bedre. Dersom du synes det er vanskelig kan du sende film av deg som utfører Taolu til Kim på WhatsApp (40040430) så kan han gi deg tilbakemeldinger på hva du bør huske.

Om det er vanskelig å finne plass nok der du er kan du gå gjennom uten stillinger.

Dere som trener med dao foreslås også å «fekte» litt og kose dere for å bli kjent med våpenet.

Avsluttende stretching



Gjør 30 split program tilhørende dagen du er på.

Når økten er avsluttet måler du fremgangen din på følgende øvelser:

- Hvor nærme panna er tærne under «Yatui»-tøying på hver side.
- Hvor nærme gulvet du er i de tre spagatene; side, høyre og venstre.

Send bilde til Kim av hvor nærme du er på øvelsene over og skriv med hvor mange cm du er unna å klare det. Han kan gi deg tips på øvelser som kan hjelpe deg.

ØKT 2

YouTube-økt med Kim på kanalen «Kung Fun»:

https://www.youtube.com/channel/UCpWZf_8Qm8z-xfof76opdBA?view_as=subscriber

Det legges ut nye økter her ukentlig fra og med 22. mars.

ØKT 3

Interaktiv og sosial økt med Kim og resten av klubben, hver onsdag kl 18:30.

Meld deg på via zoom.us og bli med! Vi sender ut lenke til alle medlemmer i disse dager.

Dersom du ikke har zoom eller ønsker å delta der streamer vi også økten paralelt på @oslowushu instagram hver onsdag kl 18:30.

Lenke til vår Zoom-konto: <https://zoom.us/j/3780810292>